

АЛГОРИТМ

— СПРАВОЧНИК СПЕЦИАЛИСТА —
ПО ОХРАНЕ ТРУДА

Оказание первой помощи

- 1 Оцените обстановку и устраните угрожающие факторы
 - 2 Осмотрите пострадавшего для выявления наружного кровотечения
 - 3 Определите наличие признаков жизни у пострадавшего
- СОЗНАНИЯ НЕТ →
- 4 Восстановите проходимость дыхательных путей и определите наличие дыхания
- СОЗНАНИЕ ЕСТЬ →
- ДЫХАНИЯ НЕТ →
- 5 Вызовите скорую медицинскую помощь: **112** — по мобильному, **103** — по стационарному телефону
- ДЫХАНИЕ ЕСТЬ →
- 6 Проведите сердечно-легочную реанимацию
- ПОЯВИЛИСЬ ПРИЗНАКИ ЖИЗНИ
- 7 Поддерживайте проходимость дыхательных путей
 - 8 Подробно осмотрите пострадавшего для выявления травм и опросите его
 - 9 Выполните мероприятия по оказанию первой помощи в зависимости от характера травм
 - 10 Окажите помощь пострадавшему в принятии лекарственных препаратов, назначенных лечащим врачом
 - 11 Придайте и поддерживайте оптимальное положение тела пострадавшего
 - 12 Вызовите скорую медицинскую помощь, если медиков не вызвали раньше
 - 13 Контролируйте состояние пострадавшего и оказывайте ему психологическую поддержку
 - 14 Передайте пострадавшего выездной бригаде скорой медицинской помощи или другим специальным службам

Первая помощь при внезапной потере сознания

Когда человек теряет сознание, очень важно знать, что делать. Некоторые простые шаги по оказанию первой помощи могут спасти жизнь.

Главное – действовать без промедления.

Что сделать, если человек потерял сознание

1 Спросите, все ли в порядке

2 Посмотрите, дышит ли человек

3 Проверьте пульс и дыхание

Попросите окружающих немедленно вызвать скорую помощь, если:

- не можете нащупать пульс/сердцебиение
- считаете, что человек не дышит
- думаете, что человек серьезно ранен
- не получаете ответ от пострадавшего в течение 1 минуты

Начните немедленно сердечно-легочную реанимацию (СЛР), если:

- не можете нащупать пульс/сердцебиение и/или
- человек не дышит

Как проводить базовую СЛР – в порядке С-А-В



Циркуляция (Circulation)

1. Уложите пострадавшего на спину на твердую поверхность.
2. Положите ладонь в центр груди и накройте второй ладонью. Держите локти прямыми.
3. Надавите 30 раз на грудную клетку с частотой 100-120 в минуту на глубину 5-6 см.



Воздухоносные пути (Airways)

4. Осмотрите ротовую полость человека и при необходимости удалите рукой инородные предметы.
5. Обеспечьте проходимость верхних дыхательных путей. Для этого запрокиньте голову, выдвиньте вперед и вверх нижнюю челюсть.



Дыхание (Breathing)

6. Выполните 2 искусственных вдоха рот-в-рот. Убедитесь в проходимости дыхательных путей. Вдувайте воздух около 1 секунды.
7. Следите, чтобы при вдувании поднималась грудная клетка.



Чередуйте 30 надавливаний на грудную клетку и 2 вдоха рот-в-рот до прибытия скорой помощи.

Первая помощь при остром кровотечении

Очень важно остановить или замедлить потерю крови как можно скорее. Ведь даже кровотечение, которое кажется несерьезным, может оказаться смертельно опасным.

Ваша задача – выполнить ряд действий, чтобы остановить острое кровотечение.

Что нужно сделать, если у человека острое кровотечение

- 1** **Попросите окружающих вызвать скорую помощь.**
Звоните по номеру 112.
- 2** **Удалите одежду и мусор из раны.**
Если в ране есть большой инородный предмет (нож), не трогайте его.
- 3** **Наложите на рану давящую повязку.**
Используйте стерильную салфетку, а если ее нет – любую чистую ткань. Чтобы кровотечение остановилось, плотно прижимайте повязку ладонью.

Не оказывайте прямого давления, если человек повредил глаз или в ране есть инородный предмет.
- 4** **Не удаляйте повязку, если она пропиталась кровью.**
Наложите поверх стерильной салфетки еще одну, если кровь просачивается через марлю.
- 5** **Помогите пострадавшему лечь.**
По возможности положите человека на ковер или одеяло. Это поможет предотвратить потерю тепла.
- 6** **Поднимите поврежденную конечность выше уровня сердца.**
Это уменьшит давление в сосудах и в итоге замедлит потерю крови.
- 7** **Максимально обездвижьте травмированную часть тела.**
Если кровь остановилась, не снимайте повязку и ждите скорую помощь.

Что дополнительно поможет остановить кровотечение



Приложите лед

Приложите лед, если из раны течет капиллярная кровь. При таком кровотечении крупные сосуды не повреждены, кровь равномерно распределяется по всей поверхности раны.



Наложите жгут

Жгут эффективен при остановке опасного для жизни кровотечения из руки или ноги. Наложите жгут выше раны, если давящая повязка не помогает. Запишите время, когда наложили жгут, т.к. его нельзя держать более 1 часа.



Прижмите артерию

Пальцевое прижатие артерии, например на запястьях, шеи, в височной области, позволяет быстро остановить кровотечение.

Как определить степень кровопотери

Степень кровопотери	I	II	III	IV
Кровопотеря, мл	<750	750-1500	1500-2000	>2000
Пульс, уд/мин	<100	>100	>120	>140
Артериальное давление	Норма	↓	↓↓	↓↓↓
Частота дыхания, мин	14-20	20-30	30-40	>35
Уровень сознания	Ясное	Возбуждение	Оглушение	Кома

Первая помощь при травмах

Травмы могут представлять опасность для жизни. Они сопровождаются сильной болью и нередко приводят к повреждению внутренних органов и кровотечению.

Ваша задача – оценить ситуацию, обеспечить покой пострадавшему и безопасные условия оказания первой помощи.

Что сделать, если человек получил травму

1 Обеспечьте безопасность

Оградите место происшествия и обозначьте его видимыми издали знаками.

2 Проверьте признаки жизни

Определите наличие сердцебиения/пульса и дыхания.

Начните немедленно сердечно-легочную реанимацию, если не можете нащупать пульс или сердцебиение у пострадавшего.
См. алгоритм «Первая помощь при внезапной потере сознания».

3 Осмотрите пострадавшего

Проверьте, нет ли обильного кровотечения, оцените степень повреждений.

Постарайтесь как можно скорее остановить кровотечение, если рана открытая и пострадавший теряет много крови.
См. алгоритм «Первая помощь при остром кровотечении».

Как действовать при разных травмах

Нетяжелая травма

(ушиб конечности, растяжение)

1. Усадите или уложите пострадавшего.
2. Приложите к месту травмы холод.
3. Вызовите скорую помощь при необходимости.

Серьезная травма

(перелом кости, сотрясение мозга)

1. Попросите вызвать скорую помощь.
2. Не двигайте пострадавшего.
3. Приложите к месту травмы холод.

Что сделать к приезду скорой помощи

1. Зафиксируйте детали события: как произошла травма, в какое время, на что жаловался пострадавший.
2. Обеспечьте ориентацию на местности оперативным службам: подайте сигналы руками, голосом, фонариком.

Какие травмы бывают чаще всего



Перелом кости

полное или частичное нарушение целостности кости

Абсолютные признаки: деформация конечности, неестественная подвижность, видимые костные отломки.

Относительные признаки: отек, гематома, невозможность движения, острая боль, которая усиливается при нагрузке по оси кости.

Что делать: обездвижьте пострадавшего, приложите холод, дождитесь приезда скорой помощи.



Черепно-мозговая травма

комплекс повреждений тканей головы и головного мозга

Абсолютные признаки: видимые костные отломки.

Относительные признаки: сильная головная боль, слабость, заторможенность, сонливость, бледность, тошнота, рвота.

Что делать: обездвижьте пострадавшего, зафиксируйте тщательно голову, чтобы предупредить смещение шейных позвонков, приложите холод, дождитесь скорую помощь.

Первая помощь при ожогах

Обширные ожоги опасны для жизни. Поэтому важно знать, как снизить риски осложнений от ожогов на самом раннем этапе.

Простые шаги по оказанию первой помощи помогут не усугубить ситуацию и помочь пострадавшему быстрее восстановиться.

Что сделать, если человек получил ожог

1 Обеспечьте безопасность пострадавшему и окружающим
Накройте пострадавшего одеялом, чтобы потушить горящую одежду. Вынесите его за пределы зоны поражения.

2 Попросите окружающих вызвать скорую помощь
Вызовите скорую помощь в случае большой площади поражения или при серьезном ожоге.

3 Проверьте дыхание, пульс, освободите дыхательные пути
Проведите сердечно-легочную реанимацию, если нет пульса или дыхания.

4 Окажите первую помощь пострадавшему
Действуйте в зависимости от вида ожога.

При термическом ожоге

Нужно сделать

1. Обрежьте прилипшую к ране одежду по краям ожога.
2. Охладите место ожога холодной водой или мокрой тканью не менее 20 минут.
3. Наложите сухую стерильную повязку без мазей и сверху приложите лед.
4. Дайте обезболивающее средство из аптечки.
5. Приложите холодные компрессы или лед на голову при общем перегревании.

Нельзя делать

1. Обрабатывать маслом.
2. Вскрывать пузыри.
3. Прикладывать лед непосредственно на ожог.



При химическом ожоге

Нужно сделать

1. Узнайте у пострадавшего и окружающих, какое вещество попало на кожу.
2. Промойте ожог обильно проточной водой в течение не менее 30 минут.
3. Наложите повязку с химическим нейтрализатором для:
 - для кислот – 2%-ный раствор пищевой соды
 - щелочей – 3%-ный раствор борной кислоты
 - аммиака – 5%-ный раствор уксусной или лимонной кислоты
 - соединений хрома – 1%-ный раствор тиосульфата натрия
 - органических соединений алюминия – бензин, керосин
 - извести негашеной – примочки с 20%-ным раствором сахара

Нельзя делать

1. Накладывать повязки с мазями.
2. Промывать водой химические ожоги негашеной известью и органическими соединениями алюминия.



Первая помощь при холодовой травме

Холодовая травма опасна серьезными осложнениями вплоть до ампутации конечностей.

Важно знать, как правильно отогреть человека и не навредить при оказании первой помощи.

Какие бывают холодовые травмы

Общее охлаждение

состояние общего снижения температуры тела до 35°C и ниже из-за длительного нахождения на холоде.

Отморожение

локальное поражение тканей организма, которое возникает из-за низких температур.

При общем охлаждении

Что нужно сделать

1. Поместите пострадавшего в тепло
2. Попросите окружающих вызвать скорую помощь
3. Накройте пострадавшего с головой сухим одеялом
4. Дайте пострадавшему обильное горячее сладкое питье, накормите горячей пищей
5. Уложите пострадавшего в постель, создайте возвышенное положение для нижних конечностей

Что нельзя делать

1. Энергично двигаться
2. Употреблять алкоголь
3. Принимать горячую ванну

При отморожении

Что нужно сделать

1. Поместите пострадавшего в тепло
2. Попросите окружающих вызвать скорую помощь
3. Снимите промерзшую одежду и обувь
4. Укутайте отмороженные участки тела в несколько слоев
5. Дайте пострадавшему обильное горячее сладкое питье, накормите горячей пищей
6. Уложите пострадавшего в постель, создайте возвышенное положение для нижних конечностей
7. Разотрите пораженные конечности мягкой теплой тканью, шерстяной перчаткой, мехом

Что нельзя делать

1. Согревать горячей водой
2. Растирать снегом
3. Использовать масло или вазелин

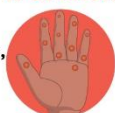
Как определить степень отморожения

I степень



красная припухлая кожа, покалывание и боль

II степень



волдыри с кровяным содержимым, сильная боль

III степень



омертвление кожи и подкожных тканей

IV степень



омертвление глубоко расположенных тканей и костей

Первая помощь при отравлении

При острых отравлениях возможно очень быстрое нарушение дыхания, кровообращения и сердцебиения. Поэтому первую помощь нужно оказывать как можно раньше.

Ваша задача – уменьшить действие яда и своевременно вызвать скорую помощь.

Что нужно сделать

1 Попросите окружающих вызвать скорую помощь:

звоните по номеру 112.

2 Выясните обстоятельства произошедшего:

причину отравления, вид токсического вещества, дозу, время отравления.

3 Окажите пострадавшему первую помощь:

действуйте в зависимости от вида отравления.

При отравлении ядом, который поступил внутрь (пища, алкоголь, химикаты)

Пострадавший в сознании

1. Промойте желудок: дайте потерпевшему выпить 2-3 стакана теплой воды (18-20°C). На один литр воды желательнее добавить 1 чайную ложку соды (5 г). Затем вызовите рвоту - надавите на корень языка.
2. Растворите в стакане 10-20 таблеток активированного угля до состояния «кашицы» и дайте выпить пострадавшему.

Пострадавший без сознания

1. Определите наличие сердцебиения или пульса и дыхания. Начните немедленно сердечно-легочную реанимацию, если не можете нащупать пульс или определить дыхание. См. алгоритм «Первая помощь при внезапной потере сознания».
2. Уложите пострадавшего в устойчивое боковое положение на левый бок.
3. Укутайте пострадавшего теплым одеялом.

Не промывайте желудок, если человек отравился прижигающим ядом или находится без сознания!

При отравлении контактным ядом

1. Уберите яд, который попал на кожу, ватным диском. Не прикасайтесь к яду.
2. Промойте место поражения под теплой проточной водой в течение 20 минут. Это позволит снизить концентрацию яда.

При отравлении газом

1. Прекратите воздействие отравляющего газа. Для этого выведите пострадавшего на улицу или в хорошо проветриваемую комнату.
2. Уложите пострадавшего в горизонтальное положение, укройте теплым одеялом.
3. Определите наличие пульса и дыхания.
4. Начните немедленно сердечно-легочную реанимацию, если не можете нащупать пульс или определить дыхание. См. алгоритм «Первая помощь при внезапной потере сознания».

Первая помощь при попадании инородного тела в дыхательные пути

Когда инородное тело попадает в дыхательные пути, оно перекрывает проход для воздуха. В результате человек перестает дышать. Это может стать причиной неожиданной смерти.

Чтобы спасти человеку жизнь, нужно знать несколько простых приемов.

Что нужно знать

1 Инородные тела верхних дыхательных путей могут находиться где угодно: в носовых ходах, гортани, трахее, бронхах, в ткани самого легкого, в плевральной полости.

Инородные тела могут полностью перекрыть доступ воздуха.

2 Признаки: пострадавший задыхается, у него судорожные дыхательные движения, не способен говорить, внезапно становится синюшным, может потерять сознание.

Если не оказать помощь немедленно, то смерть наступит через 1-2 минуты.

Что делать, если задыхается взрослый

Пострадавший в сознании

1. Обхватите пострадавшего сзади руками и сцепите их в «замок» чуть выше его пупка, под реберной дугой.
2. Надавите резко с силой сложенными руками.
3. Повторите серию надавливаний 3 раза.
4. Извлеките посторонний предмет пальцами, обернутыми салфеткой или бинтом.



Пострадавший без сознания

1. Положите пострадавшего на спину.
2. Сядьте сверху на бедра пострадавшего и обеими ладонями резко надавите на реберные дуги.
3. Повторите серию надавливаний 3 раза.
4. Поверните голову пострадавшего на бок и извлеките посторонний предмет пальцами, обернутыми салфеткой или бинтом.



Что делать, если задыхается ребенок

1. Положите ребенка на предплечье левой руки.
2. Хлопните ладонью правой руки 2-3 раза между лопатками.
3. Переверните ребенка вниз головой и поднимите его за ноги.

Чаще всего – в 95-98% всех случаев – инородные тела дыхательных путей встречаются у детей в возрасте от 1,5 до 3 лет.

Первая помощь при ударе электрическим током

Удар электрическим током высокого напряжения сильно нагревает ткани организма, приводит к развитию ожогов и нарушает работу внутренних органов.

Будьте осторожны при оказании первой помощи пострадавшему, чтобы самому не попасть под удар. Часто электрический ток остается «не выключенным».

Что нужно сделать

1

Обеспечьте безопасность

1. Наденьте сухие перчатки (резиновые, шерстяные, кожаные) и резиновые сапоги по возможности.
2. Отключите источник тока.
3. Подходите к пострадавшему мелкими шагами размером не более 10 см, если на землю упал провод высокого напряжения.

2

Устраните действие тока

1. Сбросьте с пострадавшего провод сухим токонепроводящим предметом – палкой или пластиком.
2. Оттащите пострадавшего не менее чем на 10 метров от места касания проводов земли или оборудования, которое находится под напряжением.

3

Проверьте, есть ли дыхание и пульс

1. Определите наличие пульса на сонной артерии и самостоятельного дыхания.
2. Начните сердечно-легочную реанимацию и вызовите скорую помощь при остановке дыхания. **См. алгоритм «Первая помощь при потере сознания».**
3. Положите пострадавшего на бок и постоянно контролируйте дыхание до приезда скорой помощи.

4

Обработайте ожоги при наличии

1. Вызовите скорую помощь в случае большой площади поражения или при серьезном ожоге.
 2. Обрежьте прилипшую к ране одежду по краям ожога.
 3. Охладите место ожога холодной водой или мокрой тканью не менее 20 минут.
 4. Наложите сухую стерильную повязку без мазей и сверху приложите лед.
- См. алгоритм «Первая помощь при ожогах».**